

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

**SAMOPÓŠTOVANJE I ZADOVOLJSTVO TJELESNIM
IZGLEDOM U ADOLESCENCIJI**

Diplomski rad

Maja Blašković

Mentorica: Prof. dr. sc. Gordana Keresteš

Zagreb, 2008.

Sadržaj

UVOD	1
<i>Pubertet i adolescencija</i>	1
<i>Tjelesno samopoimanje</i>	2
<i>Samopoštovanje</i>	3
<i>Kultura i tjelesno samopoimanje</i>	4
<i>Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom</i>	6
<i>Utjecaj medija</i>	7
CILJ ISTRAŽIVANJA	9
PROBLEMI I HIPOTEZE	10
METODOLOGIJA	11
<i>Sudionici</i>	11
<i>Instrumenti</i>	11
<i>Postupak</i>	14
REZULTATI	15
RASPRAVA	20
<i>Ograničenja i nedostaci istraživanja</i>	24
ZAKLJUČAK	25
LITERATURA	26

Samopoštovanje i zadovoljstvo tjelesnim izgledom u adolescenciji

Self-esteem and body esteem in adolescence

Sažetak:

Prema mišljenju opće javnosti i velikog broja stručnjaka koji se bave adolescencijom, mladi su danas izloženi velikom pritisku za dostizanje kulturalno nametnutih ideala tjelesne ljepote, što se može negativno odraziti na njihovo zadovoljstvo tjelesnim izgledom, opće zadovoljstvo i samopoštovanje. Ovim istraživanjem željeli smo utvrditi u kolikoj je mjeri samopoštovanje djevojčica i dječaka u ranoj adolescenciji povezano s njihovom svjesnošću i internalizacijom sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu te sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom i općim zadovoljstvom. Također smo željeli ispitati spolne i dobne razlike u samopoštovanju, zadovoljstvu tjelesnim izgledom, općem zadovoljstvu te svjesnosti i internalizaciji sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu. Istraživanje je provedeno na uzorku od 302 adolescenta, učenica i učenika dviju osnovnih škola u Sisku. U istraživanju su korišteni Coopersmithov upitnik samopoštovanja (Lacković-Grgin i Bezinović, 1990.), Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom (Mendelson, Mendelson i White, 2001.), Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (Heinberg, Thompson i Stromer, 1995.) i Skala općeg zadovoljstva (Bezinić, 1988.). Rezultati istraživanja su pokazali da ne postoje spolne i dobne razlike u samopoštovanju, zadovoljstvu tjelesnim izgledom, svjesnosti i internalizaciji sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu i općem zadovoljstvu u ranoj adolescenciji. Prediktorima samopoštovanja su se pokazali opće zadovoljstvo, zadovoljstvo tjelesnim izgledom i svjesnost sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu.

SUMMARY:

According to the opinion of the general public and a great number of experts in adolescence, young people are exposed to the great pressure in accomplishing cultural imposed ideal of physical beauty, which may have a negative impact on their satisfaction with their own physical appearance, satisfaction in general and their self-esteem. With this study, we wanted to examine to what extent is self-esteem of boys and girls in early adolescence connected with their awareness and internalization of sociocultural attitudes towards physical appearance, with body esteem and with general satisfaction. We also wanted to examine gender and age differences in self-esteem, body esteem, satisfaction in general, awareness and internalization of sociocultural attitudes towards physical appearance. The research was carried out on the sample of 302 adolescents, male and female students from two elementary schools in Sisak. Instruments that we used in study were: Coopersmiths Self esteem Questionnaire (Lacković-Grgin and Bezinović, 1990.), The Body Esteem Scale (Mendelson, Mendelson and White, 2001.), Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale (Heinberg, Thompson and Stromer, 1995.) and General Satisfaction Scale (Bezinić, 1988.). The study results showed no gender and age differences in self-esteem, body esteem, awareness and internalization of sociocultural attitudes towards physical appearance, and in general satisfaction in early adolescence. The results showed that general satisfaction, body esteem and awareness of sociocultural attitudes towards physical appearance are significant predictors of self-esteem.

Ključne riječi: samopoštovanje, zadovoljstvo tjelesnim izgledom, sociokulturalni stavovi o tjelesnom izgledu, opće zadovoljstvo

Key words: self esteem, body esteem, sociocultural attitudes towards physical appearance, general satisfaction

UVOD

Pubertet i adolescencija

Adolescencija je prijelazno razdoblje iz djetinjstva u odraslu dob, razdoblje pripreme i uvježbavanja za život odrasle osobe. Početak adolescencije (11 godina) određen je biološkim promjenama, dok je kraj (21 godina) određen socijalnim čimbenicima (socijalna zrelost, ekonomska zrelost, stambena zrelost, preduvjeti za roditeljstvo i brak). Rana adolescencija je razdoblje u kojem se događaju tjelesne promjene. Naziv za sve tjelesne promjene je pubertet. Tijekom puberteta mladi doživljavaju pretvorbu izgleda vlastitog tijela, iz potpuno dječjeg u odraslo.

Ključne promjene u adolescenciji zbivaju se na biološkom, kognitivnom i socijalnom području. Dolazi do hormonalnih promjena koje karakterizira porast gonadotropnih hormona (androgeni, estrogeni, progesteron). Te promjene dovode do spolnog sazrijevanja, sazrijevanja reproduktivnih organa, a razvijaju se i sekundarne spolne karakteristike, odnosno vidljivi dijelovi tijela koji signaliziraju spolnu zrelost. Somatske promjene uključuju promjene tjelesnog oblika i veličine.

Do puberteta su dječaci i djevojčice podjednaki u nizu karakteristika (brzina, izdržljivost i sl.). Nakon 9 g. djevojčice počinju brže sazrijevati, postaju teže i prije spolno sazrijevaju, a rast se završava oko 16 g. Tijekom puberteta razvijaju im se grudi, šire bokovi, povećava masno tkivo i dobivaju menstruaciju (Lacković-Grgin, 2005.). Rast u dječaka počinje sporije, ali kasnije brže napreduju i kasnije završavaju rasti, tj. nastavljaju rasti sve do 20. godine. Pod utjecajem testosterona se razvijaju sekundarne spolne karakteristike, kao: produbljivanje glasa (mutiranje), proširivanje ramena, rast dlačica, povećanje penisa. Također se počinju proizvoditi sjemene stanice i pripadajući sekreti (Lacković-Grgin, 2005.).

U adolescenciji dolazi i do značajnih razlika među spolovima. Djevojčice koje rano sazrijevaju pokazuju nezadovoljstvo tijelom i imaju negativnije stavove prema svome tijelu, dok to nije slučaj kod dječaka. Dječaci koji rano sazrijevaju imaju pozitivnije stavove o svome tijelu i popularniji su među vršnjacima od dječaka koji kasnije sazrijevaju (Brooks-Gunn, 1987.;Crisp, 1980., prema Ambrosi-Randić,2001.).

Postoje izrazite individualne razlike u brzini, vremenu uključivanja i trajanju razvoja pojedinih aspekata razvoja. Kad se osoba mijenja fizički također se mijenjaju i stavovi okoline o njenoj zrelosti u smislu povećanja očekivanja. To stvara svojevrstan pritisak mladim adolescentima.

Ove tjelesne i hormonalne promjene oblikuju mnoge aspekte ranog adolescentnog razvoja i iskustva, od kognitivnih promjena do autopercepcije i seksualnog ponašanja.

Tjelesno samopoimanje

Samopoimanje ili pojam o sebi, koji je u psihologiju uveo William James (1890.), definira se kao «fenomenološka organizacija iskustva individue i ideja o njoj samoj u svim aspektima njezinog života» (Coombs, 1981., prema Lacković-Grgin, 1994., str. 11.). Jedan od razvojnih zadataka adolescencije je razvoj pojma vlastitog fizičkog tijela, odnosno razvoj tjelesnog samopoimanja (engl. body image).

Tjelesno samopoimanje odnosi se na to što ljudi misle kako izgledaju drugima, da li ih drugi smatraju fizički atraktivnima ili neatraktivnima. Važan je dio cjelokupnog samopoimanja i samovrednovanja, osobito u adolescenciji. Tjelesno samopoimanje je višedimenzionalni konstrukt kojeg čine tri ključne komponente: perceptivno iskustvo izgleda tijela, stav prema vlastitom tjelesnom izgledu i bihevioralna komponenta, koja se odnosi na provjeravanje vlastitog izgleda (Lacković-Grgin, 2005.). Psihološke posljedice puberteta najizraženije su upravo na području tjelesnog samopoimanja, posebice kod ženskog spola.

Tjelesne promjene vezane uz spolni razvoj uvelike utječu na tjelesno samopoimanje tijekom adolescencije jer u relativno kratkom vremenu dolazi do drastičnih promjena izgleda, te adolescentima tjelesni izgled postaje jedna od najvažnijih briga.

Mladi ljudi mogu prema svome tijelu imati pozitivne i negativne stavove. Većina istraživanja je pokazala da su djevojke i žene manje zadovoljne svojim tjelesnim izgledom nego muškarci (Davis i Furnham, 1986., prema Lacković-Grgin, 2005.). Adolescentice do 14. godine su manje zadovoljne svojim tjelesnim izgledom, a od 14. do 18. godine zadovoljstvo tjelesnim izgledom raste. Djevojke su prvenstveno nezadovoljne svojom težinom, kožom i figurom u cjelini, dok su mladići nezadovoljni kosom, kvalitetom glasa i općim izgledom.

Značajan doprinos slici tijela daje tjelesna težina. Zabrinutost zbog pretjerane tjelesne težine veća je u djevojaka, nego u mladića (Tiggemann, 1992., prema Lacković-Grgin 1994.). I jedni i drugi procjenjuju da pretjerana tjelesna težina utječe na njihov socijalni položaj među vršnjacima. Gojazni se češće susreću sa diskriminacijama vršnjaka i drugih njima značajnih osoba. Imaju niže samopoštovanje i negativnu sliku o sebi.

Pretjerana briga za tjelesni oblik i težinu često dovodi do poremećaja hranjenja u adolescentica – anoreksija nervoza i bulimija nervoza. Tome doprinose biološki (genetski

faktori, perinatalni i prenatalni faktori), psihološki (sniženo samopoštovanje, depresivnost, nisko tjelesno samopoimanje) i socijalni faktori (socijalni pritisak da se bude mršav, predrasude prema gojaznima, mediji). Nezadovoljstvo težinom manje je prisutno u djetinjstvu i u zrelo doba, a najviše je prisutno u adolescenciji.

Mladima je općenito vrlo važan sud o njihovu fizičkom izgledu, o kojem uglavnom ovisi i samopoštovanje ("ako mi se sviđa kako izgledam, sve mi se sviđa").

Djevojke procjenjuju svoju poželjnost upravo po svom izgledu. To se može održati i cijeli život. Kod dječaka je veća usmjerenost prema kompetentnosti i snazi. Tjelesna efektivnost je važnija za samopoimanje muških, a za žensko samopoimanje je važnija tjelesna atraktivnost.

Samopoštovanje

Samopoštovanje je evaluativna i afektivna dimenzija samopoimanja, a definirana je kao svijest o vlastitoj vrijednosti.

Prema W. Jamesu (1890., prema Getz, 2003.), pojedinac na neki način ulaže svoje samopoštovanje u određeni, ograničeni broj nastojanja i sebe prosuđuje prema visokim standardima kojima teži u određenim područjima koja za njega imaju središnju važnost. Ukoliko ostvaruje ta svoja nastojanja, to se pozitivno odražava na njegovo samopoštovanje.

Osobe s visokim samopoštovanjem vole i prihvaćaju same sebe i općenito su dobro prihvaćene od drugih. Istraživanja pokazuju da se adolescenti s visokim samopoštovanjem konstruktivnije suočavaju sa stresom, te nalaze pozitivne načine rješavanja životnih problema (Getz, 2003.).

Promjene vezane uz pubertet utječu na samopoštovanje, koje postaje nestabilno tijekom adolescencije, te najviše opada u dobi od 12, 13 godina, da bi se poboljšalo u kasnoj adolescenciji i ranoj odrasloj dobi (Harter, 1990., Nottelman, 1987., Wigfield i sur., 1991.). Postoji nekolicina istraživanja (Savin-Williams i Demo, 1984.; Nottelman, 1987., prema Lacković-Grgin, 1994.) koja govore o porastu samopoštovanja s dobi. Većinom longitudinalna istraživanja referiraju o takvim rezultatima, dok transverzalna govore o opadanju samopoštovanja u srednjoj adolescenciji. Tu se javljaju nesuglasja.

Fizičko sazrijevanje u ranoj adolescenciji može negativno utjecati na samopoštovanje, posebice kod djevojaka koje su u prosjeku osjetljivije od dječaka.

Za razvoj i postizanje samopoštovanja vrlo je važno mišljenje roditelja i vršnjačke grupe. Vršnjačka grupa omogućuje adolescentima formiranje mišljenja o sebi gledajući kako

ih drugi vide, što im daje temelj za usporedbu svojih sposobnosti i vještina s drugima, te nudi i emocionalnu sigurnost. U odnosu s drugim članovima grupe, adolescent preispituje roditeljske vrijednosti koje je prethodno prihvatio.

Harter i Rosenberg (1979.) složili su se oko dva generalna faktora koja utječu na samopoštovanje u adolescenciji: ispravno djelovanje u važnim područjima i uvažavanje od strane drugih. Visoko samopoštovanje je rezultat ispravnosti djelovanja na područjima koja su adolescentu važna za uspjeh. Istraživanja S. Harter pokazuju da su fizički izgled i omiljenost kod vršnjaka najvažniji za samopoštovanje u adolescentskoj dobi. Na samopoštovanje utječe i percepcija drugih o nama, no utjecaj drugih ljudi na samopoštovanje se smanjuje tijekom adolescencije. Kod mlađih adolescenata samopoštovanje snažno ovisi o stavovima drugih, dok se kod starijih učvršćuju vlastiti stavovi i opada ovisnost o stavovima drugih.

Nekoliko činitelja može uzrokovati opadanje samopoštovanja. Jedan od njih jest razina svjesnosti o sebi ili zabrinutost zbog mišljenja drugih. Postoji tendencija ljudi da se vide onako kako misle da ih drugi ljudi vide. Kognitivno-razvojni teoretičari ukazuju da se ova tendencija pojačava s razvojem formalnih operacija. Izraženija svjesnost o sebi dovodi do kritičnijeg samovrednovanja, što dovodi do nižeg samopoštovanja. To je posebno izraženo kod ženske djece koja u razdoblju rane adolescencije pokazuju povećanu svjesnost o sebi i niže samopoštovanje (Abramovitz, Peterson i Schuleberg, 1981.; Simmons i sur., 1979.; svi prema Vasta, Haith i Miller, 1998.).

Tschirhart i Donovan (1984.) navode da je samopoštovanje žena niže jer njihovo samopoštovanje nije internalizirano, već je vezano uz vanjske faktore (tjelesni izgled, situacije u kojima čine nešto za drugoga). U zapadnoj kulturi se pretpostavlja da se žene, kada posumnjaju u vlastite sposobnosti ili postanu nesigurne u interpersonalnim odnosima, okreću kontroli tjelesne težine kao sredstvu koje će im osigurati uspjeh i prihvatanje (Ambrosi-Randić, 2001.). Taj stereotip podržava upotrebu dijeta među djevojkama. Za većinu žena je ideal ljepote biološki nedostižan, te nakon mnoštva neuspjelih pokušaja razvijaju nisko samopoštovanje.

Kultura i tjelesno samopoimanje

Čovjek drži do svog izgleda cijeli život. Od trenutka rođenja, čovjek postaje predmetom opažanja i vrednovanja drugih. Za razvoj tjelesnog samopoimanja mladih značajno je kakvi su standardi i očekivanja okoline vezani uz tjelesni izgled.

U svakoj kulturi postoje standardi o tome kakve bi trebale biti idealne karakteristike tipičnog muškarca i tipične žene, no pronađene su neke zajedničke odrednice vezane uz preferenciju tjelesnog izgleda: 1. za većinu kultura je tipičan stereotip „ljepota je dobra“; 2. djeca i adolescenti koji odgovaraju kulturnom konceptu o poželjnom izgledu dobivaju s tim u vezi pozitivna potkrepljenja, odnosno pozitivne evaluacije njihova izgleda; 3. oni mladi koji svojim tjelesnim karakteristikama odudaraju od standarda okoline negativno su evaluirani (Lacković-Grgin, 1994.).

U skladu s tipom evaluacije koju primaju od strane drugih, kao i samoevaluacije, pri kojoj se također uvažavaju socijalni standardi, mladi razvijaju pozitivno, odnosno negativno tjelesno samopoimanje. Ljudi su često skloni pripisivati određene psihološke karakteristike osobama određenog izgleda (primjerice, gojaznim osobama su skloni pripisivati lijenost, tromost, proždrljivost). Takve evaluacije utječu na razvoj tjelesnog samopoimanja mladih.

Briga za izgled je povezana s društvenim normama i kulturnim modelima o preferiranom tjelesnom izgledu, koje utječe na percepciju vlastita tijela. Adolescenti oba spola usmjeravaju se na evaluaciju svoje i tuđe tjelesne privlačnosti, na temelju internaliziranih društvenih standarda. Također, na temelju tih standarda, procjenjuju i pojedine dijelove tijela, koji na različit način doprinose općoj slici tijela. Istraživanja su pokazala da osobe s većim stupnjem internalizacije i svjesnosti o društvenim standardima, pokazuju veće nezadovoljstvo tijelom (Heinberg i Thompson, 1995.; Klaczynsky, Goold i Mudry, 2004.; McCabe i Ricciardelli, 2003.).

U kulturama koje potiču fizičku atraktivnost, adolescentima je teško dostići standard ljepote pa mnogo mladih pati zbog svog izgleda. U adolescenciji je prisutan narcizam, tj. zaokupljenost sobom. Oba spola su zaokupljena težinom i licem, djevojke grudima, bokovima, stopalima, koljenima, a mladići dužinom penisa i širinom ramena. Dvije trećine mladih žele neke fizičke promjene (Lacković-Grgin, 1994.). Fizički izgled im je važan jer je kod njih za biranje partnera najvažnija fizička atraktivnost. Kod adolescenata postoji povezanost doživljaja tijela i doživljaja sebe kao osobe.

Utvrđeno je da atraktivniji adolescenti oba spola imaju pozitivnije samopoštovanje (Thornton i Ryckman, 1991.).

Tjelesno samopoimanje mladih različitih kultura uvjetovano je biološkim, ali ponajviše socijalnim i povijesnim čimbenicima.

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom definira se kao negativne misli i osjećaji o vlastitom tijelu. Ubraja se u poremećaje predodžbe o tijelu, a može se kretati od laganog nezadovoljstva specifičnim dijelovima tijela, pa sve do ekstremnog omalovažavanja izgleda, pri čemu osobe smatraju svoje tijelo odbojnim i odvratnim (Garner, Garfinkel, 1980.).

Poremećaj predodžbe o vlastitom tijelu se sastoji od dva aspekta: zabrinutost tjelesnim izgledom i precjenjivanje tjelesne težine (Ambrosi- Randić, 1994.). Istraživanja nezadovoljstva tijelom rađena su uglavnom u okviru poremećaja hranjenja i na ženskoj populaciji, iako je nezadovoljstvo tijelom sve više prisutno kod nekliničke populacije i kod muškaraca.

Smatra se da srž nezadovoljstva tijelom čini diskrepancija između percipiranog i idealnog tjelesnog izgleda, koji je obično određen društvenim standardima (Rodin, Silberstein, Striegle-Moore, 1985., prema Matić, 2008.).

Mnoga istraživanja su pokazala da su žene puno nezadovoljnije svojim tjelesnim izgledom u odnosu na muškarce, te su sklonije precjenjivati veličinu vlastitog tijela.

Grogan (1999.) je došao do zaključka da se nezadovoljstvo tijelom javlja već od osme godine, te da žene svih dobi pokazuju značajno veće nezadovoljstvo tijelom nego muškarci. Istraživanje je pokazalo da je nezadovoljstvo najizraženije u adolescentskoj i ranoj odrasloj dobi.

Glavnu ulogu u razvoju i održavanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom kod žena imaju sociokulturalni pritisci koji uključuju ideal mršavosti za žene zapadnih kultura, dok je za muškarce prisutan ideal mišićavosti i lijepo izgrađenog tijela.

Prema tzv. pristupu socijalne usporedbe na nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i njegovo održavanje utječe sklonost ljudi da uspoređuju vlastiti izgled s drugim osobama za koje se smatra da su vrlo privlačne (manekenke, glumice). Oni nezadovoljniji svojim izgledom pri evaluaciji vlastitog tijela su skloniji uspoređivati se sa slavnim osobama (Heinberg i Thompson, 1992.).

Sociokulturalni pristup također smatra da mediji, tiskovni i vizualni, šalju poruke o idealnom tjelesnom izgledu, te na taj način povećavaju diskrepanciju između realnog i idealnog sociokulturalno definiranog tjelesnog oblika.

Rana izloženost negativnim verbalnim komentarima u obliku zabrinutih komentara vezanih uz izgled ili težinu, povezana je s nezadovoljstvom tijelom, poremećajima hranjenja i općim psihološkim funkcioniranjem (Brown, Cash i Lewis, 1989.; Cattarin i Thompson, 1994., prema Ambrosi-Randić, 2001.).

Negativna predodžba o tijelu je prediktor ozbiljnosti u patologiji hranjenja i držanju dijeta. Utječe na naše samopoštovanje, te na naše psihosocijalno funkcioniranje.

Utjecaj medija

Mediji uvelike utječu na naš život i zauzimaju značajnu ulogu u procesu socijalizacije. Sveprisutni su u našoj svakodnevnicu, bilo u tiskovnom, elektronskom ili u bilo kojem drugom obliku masovnih medija.

Različita istraživanja medijskog prikaza muškaraca i žena u medijima pokazala su da su prikazane žene uglavnom ispodprosječne težine, a muškarci prosječne težine (Kostanjčar, 2002.). Brojna istraživanja u posljednjih dvadesetak godina pokazala su porast socijalne poželjnosti mršave ženske figure.

Analize sadržaja vizualnih medija pokazuju trend mršavosti u časopisima, filmovima, televizijskim emisijama i spotovima od 1950-ih godina, kada je trend bilo puteno i zaobljeno tijelo, preko 1960-ih u kojima vlada sitna, tanka djevojka dječakog izgleda, pa sve do 1970-ih i danas, kada mediji postavljaju pred žene zahtjev da budu mršave, atletski građene i s vrlo malo masnoće.

Utjecaj medija se vrši indirektno preko procesa socijalne komparacije, internalizacije ideala mršavosti i važnosti izgleda za samovrednovanje, ali i direktno, nudeći eksplicitne upute za postizanje ideala ljepote (npr. članci o dijetama ili tjelovježbi).

Heinberg i Thompson (1995.) su ispitali efekt socijalne usporedbe s manekenkama iz televizijskih reklama, te su uočili kako do pada zadovoljstva tijelom dolazi samo kod onih žena koje su svjesne društvenog ideala, te ga prihvaćaju i koriste pri procjeni vlastite fizičke privlačnosti. Zaključili su da su žene koje internaliziraju sociokulturalne stavove i imaju izraženu svijest o njima, manje zadovoljne svojim tjelesnim izgledom. No, prema Twamley i Davis (1999.), žene koje su manje sklone konformizmu i imaju poželjan indeks tjelesne mase, te odgovarajući omjer struka i bokova, ne moraju razviti nezadovoljstvo tijelom. Također, samo vjerovanje da je tijelo odgovarajuće veličine (bez obzira na stvaran izgled) i visoko samopoštovanje, mogu spriječiti razvoj nezadovoljstva tijelom.

Istraživanje koje su proveli Ilišin, Marinović Bobinac i Radin (2001.) govori o medijskim sadržajima koji najviše privlače mlade. U ispitivanju učenika od petog do osmog razreda dobiveno je da djevojčice najviše zanimaju teme koje govore o modi i izgledu (šminka, fitness, tjelesna težina, frizura), dok dječake najviše privlače tzv. tabu teme (seks, ljubav, ovisnosti).

Lakoff i Scherr (1984.) tvrde da je utjecaj televizije i časopisa posebno negativan zbog toga što se modeli u tim medijima shvaćaju kao realistične vizije stvarnih ljudi, a ne kao manipulirane i umjetno stvorene slike.

Mediji najviše utječu na mlade ljude jer se nalaze u razdoblju razvijanja vlastitog identiteta i istraživanja spolnih uloga.

CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog rada je provjeriti kolika je povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom i samopoštovanja kod mladih adolescenata . Na temelju dosadašnjih istraživanja koja govore o snažnoj povezanosti tih dviju varijabli (Pokrajac-Bulian i Živčić-Bećirević, 2005.), nastojat ćemo vidjeti kolika je njihova korelacija u ranoj adolescenciji.

Jedan od ciljeva istraživanja je utvrditi da li postoji i koliki je utjecaj medija i sociokulturalnih stavova na zadovoljstvo tjelesnim izgledom, te na koji je to način povezano sa samopoštovanjem. Pretpostavljamo da su sociokulturalni stavovi, njihova internalizacija i svjesnost o njima, dijelom odgovorni za promjene u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, a time utječu i na samopoštovanje. Ta pretpostavka se temelji na brojnim istraživanjima (Tiggeman i Pickering, 1996.; Heinberg i Thompson, 1995.; McCabe i Ricciardelli, 2003.) usmjerenima na analizu sadržaja materijala koje prezentiraju mediji i povezivanja izloženosti tim sadržajima s nezadovoljstvom tijelom. Istraživanja su većinom rađena na ženskim ispitanicama. Naš cilj je provjeriti postoji li povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom i medijskih sadržaja te sociokulturalnih stavova kod muških ispitanika, te da li postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom kod muških i ženskih ispitanika.

Ovim istraživanjem željeli smo otkriti prediktore samopoštovanja, te ispitati postoje li razlike u prediktorima samopoštovanja kod dječaka i djevojčica.

Mnoštvo varijabli utječe na zadovoljstvo sobom, na samopoštovanje i na tjelesno samopoimanje. Mediji i društveni stavovi su faktori koji danas u velikoj mjeri utječu na mlade osobe. Bitno je ispitati koliki je njihov utjecaj u određenoj dobi, te koliko utječu na samopoimanje mladih i izgradnju vlastitog identiteta. Važno je poznavati vrijednosti mladih, kako bismo mogli djelovati preventivno ako uočimo negativnosti različitih utjecaja. Potrebno ih je poučiti kako izgraditi vlastiti identitet i prepoznati prave vrijednosti.

PROBLEMI I HIPOTEZE

Prvi problem: Ispitati spolne i dobne razlike u samopoštovanju, zadovoljstvu tjelesnim izgledom, sociokulturalnim stavovima o tjelesnom izgledu i općem zadovoljstvu u ranoj adolescenciji.

- Očekuje se manje opće zadovoljstvo i zadovoljstvo tjelesnim izgledom, niže samopoštovanje te veća svjesnost i internalizacija sociokulturalnih stavova kod starijih adolescenata (7. i 8. razred) u odnosu na mlađe (5. i 6. razred).

- Očekuje se manje opće zadovoljstvo i zadovoljstvo tjelesnim izgledom, niže samopoštovanje te veća svjesnost i internalizacija sociokulturalnih stavova kod djevojčica u odnosu na dječake.

- Očekuje se da će učenice 7. i 8. razreda imati niže samopoštovanje, manje zadovoljstvo tjelesnim izgledom, te viši stupanj svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova od učenika 7. i 8. razreda, dok kod učenika i učenica 5. i 6. razreda razlika neće biti statistički značajna.

Drugi problem: Ispitati povezanost svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom, općim zadovoljstvom i samopoštovanjem

- Očekuje se da će osobe sa nižom internalizacijom i svjesnosti o sociokulturalnim stavovima imati više samopoštovanje, više zadovoljstvo tjelesnim izgledom i više opće zadovoljstvo.

Treći problem: Utvrditi doprinos zadovoljstva tjelesnim izgledom, sociokulturalnih stavova i općeg zadovoljstva objašnjenju varijance samopoštovanja u mladim adolescenata.

- Očekuje se da će značajni prediktori samopoštovanja kod učenika biti zadovoljstvo tjelesnim izgledom i opće zadovoljstvo, dok će kod učenica uz ove prediktore biti značajni i prediktori zadovoljstvo tjelesnom težinom, te internalizacija sociokulturalnih stavova.

METODOLOGIJA

Sudionici

U istraživanju su sudjelovali učenici petog, šestog, sedmog i osmog razreda dviju osnovnih škola u Sisku (OŠ Galdovo i OŠ „Braća Ribar“). Sveukupno je sudjelovalo 302 učenika (48% dječaka, 52% djevojčica), u dobi od 11 do 15 godina. Struktura uzorka prema dobi (odnosno razredu) i spolu prikazana je u tablici 1.

Tablica 1
Struktura uzorka prema dobi (razredu) i spolu

Razred	Muški spol	Ženski spol	Ukupno
5.	43	39	82
6.	33	38	71
7.	30	43	73
8.	39	37	76
Ukupno	145	157	302

Instrumenti

Za potrebe ovog istraživanja korišten je Coopersmithov upitnik samopoštovanja (Lacković-Grgin, 1994.), Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom (Mendelson, Mendelson, White, 2001.), Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (Heinberg, Thompson, Stromer, 1995.) i Skala općeg zadovoljstva (1988., Bezinović). Svi upitnici su imali verziju za muški i za ženski spol.

Coopersmithov upitnik samopoštovanja

Coopersmithov upitnik samopoštovanja (eng. Self- Esteem Inventory ili skraćeno SEI, 1967., prema Lacković-Grgin,1994.) sastoji se od 58 čestica, od kojih 50 tvrdnji mjeri različite aspekte samopoimanja, a 8 tvrdnji čini skalu laži. Zadatak ispitanika je pažljivo pročitati tvrdnje te zaokružiti T (točno) ukoliko se tvrdnja odnosi na njega ili N (netočno) ukoliko se tvrdnja ne odnosi na njega. Zbog heterogenosti čestica faktorske analize pokazale su da se broj faktora kreće od 6 do 10 te zbog toga Coopersmith predlaže da se upitnik tretira kao globalna mjera samopoštovanja.

Bezinović i Lacković-Grgin su 1990. godine (prema Getz, 2003) adaptirali ovaj upitnik i utvrdili da dvostruko skraćenje (na 25 čestica) ne utječe na pouzdanost. U ovom istraživanju primijenjena je njihova verzija upitnika, iz koje su izbačene 3 čestice, kako bi se skratila dužina upitnika. Izbačene su čestice koje su procijenjene sadržajno sličnima. Prema tome, primijenjeni upitnik sastojao se od 22 čestice. Čestice pod rednim brojem 2, 5, 7 i 13 boduju se kao pozitivne čestice (s «+») ako je odgovor «T», dok se ostale tvrdnje boduju s «+» ako je odgovor «N».

Ukupni rezultat formira se kao zbroj svih pozitivnih odgovora. Maksimalno mogući rezultat iznosi 22, a viši rezultat znači i veće globalno samopoštovanje. Koeficijent unutarnje konzistencije dobiven u ovom istraživanju iznosi $\alpha = 0.847$.

Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom

Mendelson, Mendelson i White su 2001. godine osmislili upitnik namijenjen ispitivanju zadovoljstva tjelesnim izgledom – Body Esteem Questionnaire for Adolescents. Ispituje mišljenja i osjećaje adolescenata i odraslih o vlastitom tijelu.

Upitnik se sastoji od 23 tvrdnje koje formiraju tri subskale: zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo težinom i atribucije.

Skala atribucija mjeri stupanj uvjerenja osobe da okolina pozitivno procjenjuje njeno tijelo i izgled. Za potrebe ovog istraživanja korišteno je 20 tvrdnji (3 tvrdnje su izbačene iz originalnog upitnika jer su procijenjene sadržajno sličnima), od čega ih 9 pripada subskali zadovoljstva izgledom (tvrdnje 1,6,7,9,12,13,15,18,20), 6 skali zadovoljstva težinom (tvrdnje 3,4,8,14,16,19) i 5 skali atribucija (tvrdnje 2,5,10,11,17).

Zadatak ispitanika je pročitati svaku tvrdnju, a zatim na skali od 0 do 4 procijeniti u kojoj se mjeri svaka od tih tvrdnji odnosi na njega, pri čemu brojevi znače slijedeće : 0 - uopće se ne odnosi na mene 1 - u manjoj se mjeri odnosi na mene 2 - ponekad se odnosi na mene 3 - uglavnom se odnosi na mene 4 - u potpunosti se odnosi na mene.

Čestice negativnog smjera se rekodiraju, a rezultat na sve tri skale se prikazuje kao zbroj rezultata na pojedinim česticama.

U ovom istraživanju koeficijenti unutarnje konzistencije iznosili su $\alpha = 0.880$ za skalu zadovoljstva tjelesnim izgledom, $\alpha = 0.853$ za skalu zadovoljstva težinom i $\alpha = 0.656$ za skalu atribucija. Dobiveni koeficijenti nešto su niži od koeficijenata koje je dobio Mendelson (2001.), dijelom i zbog izbacivanja nekih tvrdnji, ali još uvijek dovoljno visoki da bismo koristili dobivene podatke.

Upitnik sociokulturalnih stavova prema tjelesnom izgledu

Heinberg, Thompson i Stormer su 1995. osmislili upitnik za procjenu percepcije i prihvatanja društvenih standarda vezanih uz idealan tjelesni izgled. Nazvali su ga Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (Upitnik sociokulturalnih stavova prema tjelesnom izgledu).

Upitnik se sastoji od dvije subskale: Skala svjesnosti i Skala internalizacije. Postojanje subskala otkrila je i potvrdila faktorska analiza prvotnog upitnika, koji se sastojao od 44 čestice, a čiji je sadržaj bio vezan uz svjesnost i internalizaciju društvenih normi o tjelesnom izgledu. Kasnije je eliminirano 30 čestica zbog visoke ili niske povezanosti s oba faktora. Skala svjesnosti (čestice 6,8,9,10,11,12) procjenjuje prepoznavanje društvenih standarda o izgledu, dok Skala internalizacije (čestice 1,2,3,4,5,7,13) mjeri stupanj usvojenosti tih standarda. Jedna tvrdnja je izbačena, zbog skraćivanja dužine primijenjenog upitnika.

Ispitanici nakon svake pročitane tvrdnje procjenjuju na skali od 0 (uopće se ne odnosi na mene) do 4 (u potpunosti se odnosi na mene) u kojoj se mjeri tvrdnja odnosi na njih.

Rezultati se prikazuju kao zbroj rezultata na pojedinim česticama. Veći rezultat ukazuje na veću svjesnost, odnosno veću internalizaciju društvenih standarda vezanih uz idealan tjelesni izgled.

Koeficijent unutarnje konzistencije za skalu svjesnosti u ovom istraživanju iznosi $\alpha = 0.751$, a za internalizaciju $\alpha = 0.839$, što je u skladu s Heinbergovim (1995.) koeficijentima.

Skala općeg zadovoljstva

Skala općeg zadovoljstva se sastoji od sedam tvrdnji, uz koje je priložena skala Likertovog tipa u rasponu od 0 do 4. Bezinović (1988.) ju je konstruirao imajući na umu da opće psihičko stanje pojedinca karakterizira njegov osjećaj zadovoljstva ili nezadovoljstva. Taj osjećaj ima svoju situacijsku i globalnu dimenziju. Stupanj situacijskog zadovoljstva može biti povezan s cijelim nizom konkretnih događaja koji su se zbili neposredno prije ili u samoj situaciji u kojoj se pojedinac nalazi. Stupanj globalnog zadovoljstva najvjerojatnije se gradi na kumulativnim efektima situacijskih doživljaja uspjeha i s njima povezanim potkrepljenjima. Globalno zadovoljstvo određuje opću kvalitetu života i vjerojatno je povezano s prosječnim nivoom raspoloženja i prosječnim emocionalnim stanjima kroz duži vremenski period.

Ukupan rezultat na skali određuje se sumiranjem odgovora na svih sedam čestica. Maksimalni rezultat je 28, a minimalni 0. Viši rezultat označava viši stupanj općeg zadovoljstva. Faktorske analize ove skale svjedoče o njenoj jednodimenzionalnosti. Za

potrebe ovog istraživanja izbacili smo dvije tvrdnje, koje smo procijenili sadržajno sličnima. Koeficijent unutarnje konzistencije tako skraćene skale ostao je i dalje visok $\alpha = 0.835$.

Postupak

Nekoliko tjedana prije početka istraživanja, ispitivač (autorica ovog rada) je upoznao roditelje na roditeljskom vijeću u školi s predstojećim istraživanjem te im pobliže objasnio o čemu se radi i na koji način će se istraživanje provesti.

Etičko povjerenstvo Filozofskog fakulteta je odobrilo istraživanje, nakon što mu je bila upućena molba. Molba za sudjelovanje u istraživanje je također bila upućena ravnateljima škola, kao i roditeljima.

Dva tjedna prije početka istraživanja učenici su bili zamoljeni predati roditeljima pismo u kojem se traži njihov pristanak da njihovo dijete sudjeluje u istraživanju. 70% roditelja je dalo pristanak da njihovo dijete sudjeluje u istraživanju.

Istraživanje se odvijalo skupno, pod satom razredne zajednice u sklopu školske satnice i trajalo je jedan školski sat, kako bi se što manje remetio nastavni plan i program.

Učenici su samostalno rješavali četiri upitnika, a prije svakog upitnika im je pročitana uputa.

U svakom razredu su bila dva ispitivača (autorica ovog rada i studentica psihologije).

Prije početka ispitivanja djeci je naglašena povjerljivost i anonimnost podataka, te dobrovoljnost sudjelovanja. Također im je naglašeno da u slučaju nejasnoća, slobodno postavljaju pitanja. Ispunjavanje upitnika trajalo je dvadesetak minuta, a ostatak školskog sata se raspravljalo o tematici istraživanja i bliskim temama.

REZULTATI

Kako bismo odgovorili na zadane probleme istraživanja, proveli smo niz statističkih obrada. Tablica 2 prikazuje deskriptivnu statistiku dobivenu na sva četiri upitnika: Coopersmithov upitnik samopoštovanja- SEI, Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom- BES (subskale zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo težinom, atribucije), Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu- SATAQ (subskale Internalizacija i Svjesnost) i Skala općeg zadovoljstva – SOZ.) . U tablici se nalaze aritmetičke sredine i standardne devijacije rezultata na svim upitnicima, raspoređene s obzirom na spol i dob.

Tablica 2

Aritmetičke sredine i standardne devijacije učenika i učenika petog, šestog, sedmog i osmog razreda (N=302) na Coopersmithovom upitniku samopoštovanja, Upitniku zadovoljstva tjelesnim izgledom (subskale zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo težinom, atribucije), Skali sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (subskale internalizacija i svjesnost) i Skali općeg zadovoljstva

Razred	spol	SEI	BES-izgled	BES-težina	BES-atrib.	SATAQ-svjes.	SATAQ-inter.	SOZ
Peti	m	38,28 (4,026)	25,65 (9,296)	17,22 (6,103)	13,22 (4,005)	14,15 (6,481)	10,67 (7,337)	17,17 (3,684)
	ž	36,00 (5,755)	24,46 (9,754)	16,26 (7,097)	12,31 (4,651)	14,86 (5,462)	11,43 (7,713)	15,60 (4,685)
Šesti	m	37,76 (4,008)	25,52 (7,730)	16,21 (6,721)	13,33 (4,567)	12,53 (6,584)	8,42 (7,250)	16,48 (4,583)
	ž	36,84 (5,231)	23,59 (8,659)	15,41 (6,930)	11,78 (4,217)	13,73 (5,004)	8,14 (6,395)	16,62 (4,265)
Sedmi	m	35,40 (4,973)	22,37 (7,998)	14,90 (6,860)	11,87 (4,265)	14,37 (5,089)	12,07 (6,125)	16,17 (4,009)
	ž	35,53 (4,915)	23,21 (8,167)	15,44 (6,227)	11,21 (4,523)	12,81 (5,624)	11,98 (7,704)	15,77 (5,037)
Osmi	m	38,46 (3,841)	24,07 (6,665)	16,39 (5,319)	11,37 (4,482)	11,41 (5,162)	7,51 (5,929)	16,39 (3,390)
	ž	36,43 (4,555)	20,78 (7,539)	14,08 (6,714)	12,05 (3,496)	13,27 (4,811)	9,76 (7,361)	14,65 (5,117)

Legenda:

SEI- Coopersmithov upitnik samopoštovanja

BES- izgled- Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom- subskala zadovoljstvo izgledom

BES- težina- Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom- subskala zadovoljstvo težinom

BES-atrib.- Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom- subskala atribucije

SATAQ- svjes.- Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu-subskala svjesnosti

SATAQ- inter.- Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu- subskala internalizacija

SOZ- Skala općeg zadovoljstva

m- muški spol

ž- ženski spol

Kako bismo odgovorili na prvi problem, proveli smo sedam složenih analiza varijance 2 (spol) x 4 (razred), po jednu za svaku od ispitanih varijabli (samopoštovanje, svjesnost sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, internalizacija sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, opće zadovoljstvo, zadovoljstvo tjelesnom težinom, zadovoljstvo tjelesnim izgledom i atribucije). Ni jedan izračunati F-omjer nije bio statistički značajan. Prema tome, dobili smo da ni na jednoj ispitanoj varijabli ne postoji statistički značajna razlika s obzirom na dob, što je suprotno očekivanjima. Nije potvrđena hipoteza da će postojati statistički značajne razlike u samopoštovanju ($F=2,966$, $df=301$), zadovoljstvu tjelesnim izgledom ($F=1,799$, $df=301$), tjelesnom težinom ($F=1,005$, $df=301$), atribucijama ($F=1,735$, $df=301$), svjesnosti o sociokulturalnim stavovima ($F=2,017$, $df=300$), internalizaciji sociokulturalnih stavova ($F=5,046$, $df=301$) i općem zadovoljstvu ($F=0,890$, $df=301$) s obzirom na dob, odnosno razred u koji ide sudionik.

Nije potvrđena ni hipoteza da će se učenici razlikovati u visini samopoštovanja, zadovoljstva tjelesnim izgledom, sociokulturalnim stavovima i općem zadovoljstvu od učenica. Naime, F-omjeri za glavni efekt spola također nisu bili značajni (za samopoštovanje ($F=7,274$, $df=301$), za zadovoljstvo tjelesnim izgledom ($F=2,570$, $df=301$), tjelesnom težinom ($F=1,875$, $df=301$), atribucijama ($F=1,769$, $df=301$) svjesnosti o sociokulturalnim stavovima ($F=0,655$, $df=300$), internalizaciji sociokulturalnih stavova ($F=0,902$, $df=301$), i općem zadovoljstvu ($F=3,519$, $df=301$). Interakcije dobi i spola također su bile neznačajne za svih sedam ispitanih varijabli (za samopoštovanje ($F=1,044$, $df=301$), za zadovoljstvo tjelesnim izgledom ($F=0,794$, $df=301$), tjelesnom težinom ($F=0,601$, $df=301$), atribucijama ($F=0,906$, $df=301$), svjesnosti o sociokulturalnim stavovima ($F=1,272$, $df=300$) internalizaciji sociokulturalnih stavova ($F=0,503$, $df=301$) i općem zadovoljstvu ($F=0,800$, $df=301$)). Budući da spol i dob nisu bili značajno povezani ni s jednom ispitivanom varijablom, ostale analize provedene su na čitavom uzorku ispitanika.

Kako bismo odgovorili na drugi problem, korelirali smo međusobno sve varijable. Dobili smo da su sve korelacije statistički značajne (tablica 3). Od najvećeg interesa u ovoj analizi su korelacije internalizacije i svjesnosti sociokulturalnih stavova prema tjelesnom izgledu s ostalim varijablama, kojima dajemo odgovor na drugi problem. U skladu s očekivanjima, dobili smo da internalizacija i svjesnost o sociokulturalnim stavovima negativno koreliraju sa ostalima varijablama. Što je niža svjesnost i internalizacija sociokulturalnih stavova, to je više samopoštovanje, zadovoljstvo tjelesnim izgledom i tjelesnom težinom, te opće zadovoljstvo.

Tablica 3

Korelacije rezultata ispitanika na skalama SEI, BES, SATAQ i SOZ

	SEI	BES-izgled	BES-težina	BES-atrib.	SATAQ-inter.	SATAQ-svjes.	SOZ
SEI	1	0,601**	0,437**	0,382**	- 0,383**	- 0,309**	0,616**
BES-izgled		1	0,791**	0,641**	-0,389**	- 0,177**	0,623**
BES-težina			1	0,521**	-0,378**	- 0,196**	0,469**
BES-atrib.				1	- 0,126*	0,031	0,448**
SATAQ-inter.					1	0,483**	- 0,301**
SATAQ-svjes.						1	- 0,189**
SOZ							1

*- statistički značajna povezanost $p < 0,05$; **- statistički značajna povezanost $p < 0,01$

Tablica 4

Korelacije rezultata dječaka i djevojčica na skalama SEI, BES, SATAQ i SOZ

	spol	SEI	BES-izgled	BES-težina	BES-atrib.	SATAQ-inter.	SATAQ-svjes.	SOZ
SEI	M Ž	1	0,577** 0,613**	0,440** 0,425**	0,357** 0,396**	- 0,356** - 0,398**	- 0,274** - 0,341**	0,484** 0,694**
BES-izgled	M Ž		1	0,781** 0,796**	0,623** 0,654**	- 0,336** - 0,430**	- 0,105** - 0,247**	0,602** 0,636**
BES-težina	M Ž			1	0,558 ** 0,482**	-0,250** - 0,481*	- 0,151** - 0,239**	0,472** 0,461**
BES-atrib.	M Ž				1	- 0,036* - 0,273**	0,163* - 0,114	0,504** 0,400**
SATAQ-inter.	M Ž					1	0,589** - 0,375**	- 0,150** - 0,407**
SATAQ-svjes.	M Ž						1	- 0,090** - 0,277**
SOZ	M Ž							1

*- statistički značajna povezanost $p < 0,05$; **- statistički značajna povezanost $p < 0,01$

Kako bismo provjerili koje varijable objašnjavaju varijancu samopoštovanja kod muških, a koje kod ženskih ispitanika proveli smo regresijsku analizu.

Tablica 5

Rezultati regresijske analize za kriterijsku varijablu samopoštovanje

Prediktori	Beta	P
BES-izgled	0,396	0,000
BES-težina	-0,122	0,080
BES-atrib.	0,025	0,659
SATAQ-svjes.	-0,152	0,020
SATAQ-inter.	-0,090	0,790
SOZ	0,359	0,000
R	0,704	
R²	0,485	

*u tablici se nalaze korigirane vrijednosti R²

Iz tablice 4 je vidljivo da su značajni prediktori samopoštovanja opće zadovoljstvo, zadovoljstvo tjelesnim izgledom i svjesnost sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu. Varijable zadovoljstvo tjelesnim izgledom, atribucije i internalizacija sociokulturalnih stavova, nemaju značajan doprinos objašnjenju varijance samopoštovanja.

Više samopoštovanje determinirano je višim općim zadovoljstvom i višim zadovoljstvom tjelesnim izgledom, te nižom svjesnošću o sociokulturalnim stavovima o tjelesnom izgledu. Značajni prediktori objašnjavaju 48.5% varijance kriterijske varijable.

Iste regresijske analize smo proveli na poduzorcima dječaka i djevojčica, te smo dobili rezultate prikazane u tablicama 6 i 7.

Tablica 6

Rezultati regresijske analize za muški spol za kriterijsku varijablu samopoštovanje

Prediktori	Beta	P
BES-izgled	0.414	0.000
BES-težina	-0,050	0,001
BES-atrib.	0,067	0,522
SATAQ-svjes.	-0,106	0,462
SATAQ-inter.	-0,172	0,226
SOZ	0,203	0,040
R	0,643	
R²	0,389	

*u tablici se nalaze korigirane vrijednosti R²

Tablica 7

Rezultati regresijske analize za ženski spol za kriterijsku varijablu samopoštovanje

Prediktori	Beta	P
BES-izgled	0.382	0.000
BES-težina	-0,158	0,002
BES-atrib.	0,005	0,101
SATAQ-svjes.	-0,074	0,947
SATAQ-inter.	-0,130	0,275
SOZ	0,456	0,032
R	0,758	
R²	0,541	

*u tablici se nalaze korigirane vrijednosti R²

Provedene regresijske analize pokazuju da su značajni prediktori samopoštovanja kod djevojčica i dječaka jednaki, ali ako pogledamo tablicu 4, možemo vidjeti da je kod djevojčica najznačajniji prediktor samopoštovanja opće zadovoljstvo, a kod dječaka zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Značajni prediktori kod djevojčica objašnjavaju 54% varijance samopoštovanja, a kod dječaka 39 %.

RASPRAVA

Samopoštovanje predstavlja vrlo važan dio nas samih. Obilježava čitav naš život, mijenjajući se kako odrastamo. Taj promjenjiv dio našeg «ja» podložan je raznoraznim utjecajima iz naše okoline. Određuje način na koji ćemo se suočavati sa životnim situacijama, vršnjacima, cjelokupnim društvenim normama i zahtjevima koje ono pred nas stavlja. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi jesu li zadovoljstvo tjelesnim izgledom i opće zadovoljstvo prediktivni za samopoštovanje adolescenata, te ispitati postoje li razlike u tim varijablama s obzirom na spol i dob. Jedan od ciljeva istraživanja bio je saznati jesu li sociokulturalni stavovi povezani sa samopoštovanjem i zadovoljstvom tjelesnim izgledom.

Kako bismo odgovorili na naš prvi problem i saznali da li postoje dobne i spolne razlike u samopoštovanju, zadovoljstvu tjelesnim izgledom, općem zadovoljstvu i sociokulturalnim stavovima o tjelesnom izgledu, proveli smo složenu analizu varijance. Dobili smo da ne postoje statistički značajne razlike s obzirom na dob, spol i njihovu interakciju. To nije u skladu s našom hipotezom u kojoj smo pretpostavili da će postojati razlike. Ove rezultate ćemo pokušati objasniti detaljnijim uvidom u deskriptivne podatke, kako bismo vidjeli da li ipak postoje neki trendovi. Razlike nisu dovoljno velike da bi bile značajne, ali u tablici 1 možemo učiti trendove sukladne našim hipotezama.

Iz tablice 1 je vidljiv pad samopoštovanja u sedmom razred, što je u skladu s istraživanjima o variranju samopoštovanja s dobi. Lacković-Grgin (1994.) navodi da dolazi do pada samopoštovanja u 12-oj, 13-oj godini, dok u kasnijoj adolescenciji raste.

Pad samopoštovanja može se objasniti njihovom razinom svjesnosti o sebi ili zabrinutosti zbog mišljenja drugih. U ovom razdoblju djeca postaju bolja u uviđanju stajališta drugih ljudi, postaju zaokupljena time kako drugi vide njihov izgled, ponašanja. Naš psihološki portret o sebi utemeljen je djelomično na zrcalnom pojmu o sebi, odnosno mi bar djelomice vidimo sebe onakvima kako mislimo da nas drugi vide. Izraženija svjesnost o sebi dovodi do kritičkog samovrednovanja, što snižava samopoštovanje. Ovo nas dovodi do rezultata na skali atribucije, koja se odnosi upravo na to kako mi procjenjujemo kakvima nas vide drugi ljudi. Za samopoimanje je upravo bitno kako osoba zamišlja da je drugi prosuđuju, jer će o tome ovisiti njeno samopoštovanje. Ako procjenjujemo da nas drugi ljudi vide i opisuju u pozitivnim terminima (da smo lijepi, dobri) tada ćemo se i mi osjećati tako, te će to djelovati pozitivno na naše samopoštovanje. Ako nas pak doživljavaju negativno, tada ćemo i mi imati niže samopoštovanje i negativno mišljenje o sebi. Cooley (1912., prema Lacković-

Grgin, 1994.) ističe da samopoimanje nije samo rezultat pojedinčeva neovisnog prosuđivanja sebe i stvarnih interakcija s drugima, nego je ono rezultat i simboličkih interakcija.

Sve u svemu, istraživanja o variranju samopoštovanja s dobi nisu suglasna, kao ni ona vezana uz spolne razlike u samopoštovanju u adolescenciji (Savin-Williams i Demo, 1984.; Nottelman, 1987., prema Lacković-Grgin, 1994.). Mnogi autori to objašnjavaju složenošću konstrukta samopoštovanje, te navode da na samopoštovanje dječaka i djevojčica djeluju različiti faktori. O tome će biti riječi kasnije u tekstu.

Što se tiče dobnih razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, iz tablice 1 je vidljivo da se zadovoljstvo tjelesnim izgledom smanjuje u sedmom razredu, a najniže je u osmom razredu kod djevojčica, dok je kod dječaka vidljiv pad u sedmom razredu, ali ponovni porast u osmom razredu. Ovaj nalaz je u skladu s nekim drugim istraživanjima, koja pokazuju da su adolescentice do 14. godine manje zadovoljne svojim tjelesnim izgledom, a od 15. do 18. godine raste zadovoljstvo tjelesnim izgledom (Davis i Furnham, 1986., prema Lacković-Grgin, 2005.).

Također, postoje nalazi da su djevojčice nezadovoljnije svojim izgledom nego dječaci. Iako nismo dobili da postoji statistički značajna razlika između djevojčica i dječaka, iz deskriptivne statistike je ipak vidljiva mala razlika, iako nedovoljno velika da bi bila značajna. Učenice u osmom razredu pokazuju niže zadovoljstvo tjelesnim izgledom, nego učenici 8.og razreda.

To je u skladu s istraživanjima. Naime, djevojčice pokazuju povećanu svjesnost o sebi i niže samopoštovanje (Gray i Hudson, 1984., Abramowitz, Petersen, Schulenberg, 1981., Simmons i sur., 1979.). Prema Tschirhart i Donovan (1984.) samopoštovanje žena je niže jer je njihovo samopoštovanje vezano uz vanjske faktore.

Suprotno očekivanjima, nismo dobili da su djevojke nezadovoljnije tjelesnom težinom od dječaka. To nije u skladu s istraživanjima, koja su pokazala da su djevojke i žene manje zadovoljne svojim tjelesnim izgledom nego muškarci (Cliford, 1971., prema Davis i Furnham, 1986.). Offer i suradnici (1989., prema Lacković-Grgin, 1994.) su proveli kroskulturalno istraživanje, te dobili da djevojke od 13 do 15 godina procjenjuju svoje tijelo ružnim i neatraktivnim, a da se mladići ponose svojim tijelom. Tiggemann (1992., prema Lacković-Grgin, 1994.) je otkrio da je zabrinutost zbog pretjerane tjelesne težine veća u djevojaka, nego u mladića.

Rezultat našeg istraživanja koji ne pokazuje statistički značajne razlike se možda može objasniti time što su ispitanici bili mlađi, a dob sazrijevanja i završetka maturacijskih

promjena je različita kod svakog pojedinca i svaki pojedinac ju doživljava na svoj način. Nema puno istraživanja koja istražuju nezadovoljstvo u ranoj adolescenciji kod dječaka i djevojčica. Većinom se istraživanja fokusiraju na djevojčice ili na gojaznu djecu, koja imaju niže samopoštovanje (Fowler, 1989.).

Podaci koje smo dobili o svjesnosti i internalizaciji sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu su šaroliki. Djeca u petom i sedmom razredu pokazuju višu svjesnost i internalizaciju sociokulturalnih stavova kod oba spola. To je možda povezano sa prelaskom iz nižeg razreda u viši (iz četvrtog u peti), kada djeca češće susreću učenike starije dobi, sudjeluju s njima u dežurstvima i slično. U sredini u kojoj je provedeno istraživanje stariji učenici su dežurni s mlađim učenicima, te je vjerojatno veći utjecaj starije djece na mlađu i obrnuto, pa možda postaju svjesniji različitosti i sociokulturalnih stavova prisutnih oko sebe. Tu je i značajan utjecaj maturacijskih promjena i nastojanja da se usklade sa željenim i društveno „nametnutim“ idealima.

Postoji još nekoliko razloga zašto nismo dobili spolne i dobne razlike u niti jednoj varijabli. Jedan od njih može biti informiranost današnje mladeži o pubertetskim i adolescentskim promjenama. Pubertet danas više nije tabu tema i mladi puno više znaju što mogu očekivati.

Također je značajan i utjecaj odgoja. Djevojčice se odgajaju tako da budu buntovne, da se bore za sebe. Na neki način su smanjene razlike u ponašanju između dječaka i djevojčica.

Na rezultate je moglo utjecati i to što smo izbacili nekoliko čestica iz originalnih upitnika, smanjujući tako njihov varijabilitet.

Kako bismo doznali kako su i da li su povezane sve varijable, proveli smo korelacijsku analizu.

Korelacijom samopoštovanja i ostalih komponenti istraživanja, dobili smo da su osobe s višim samopoštovanjem zadovoljnije svojim tjelesnim izgledom i svojom tjelesnom težinom. Što je veća internalizacija i svjesnost o sociokulturalnim stavovima, to je niže samopoštovanje. Osoba postaje preopterećena sociokulturalnim stavovima i nastoji živjeti u skladu s njima, a samim time gubi vlastito ja. Mediji imaju veliki utjecaj na naš život, a njihova sveprisutnost i norme koje promiču, tjeraju nas da se zapitamo da li se uklapamo u svijet koji nam predstavljaju. Praćenje trendova i prilagođavanje društvenim zahtjevima utječe na naše zdravlje, psihičko i fizičko, narušavajući naš integritet kao osobe koja živi i spremno se nosi sa svim životnim izazovima. Mediji i sociokulturalni stavovi nas ponekad tjeraju da budemo konstanto opterećeni mišljenjem drugih, postizanjem ideala koje nam društvo

nameće, tako da često postanemo neuspješni u drugim, važnijim područjima. Mladima je posebice važan njihov izgled. To je vrijeme kada im se dešavaju raznorazne promjene, bilo psihičke ili fizičke naravi. Mi kao društvo utječemo na njih nametanjem nekih novostvorenih ideala, zastarjelih stavova ili normi. Potičemo pojedinca da se razvija slobodno i nesputano, a opet ga istovremeno sputavamo opterećenošću da se prilagodi društvu u kojem živimo. No, da se ne prilagođavamo, bili bismo usamljeni i odbačeni od svih, što nije smisao ljudskoga života. Smisao je u zajedništvu. Upravo zato se mnogi mladi prilagođavaju sociokulturalnim normama, gradeći na njima svoje samopoštovanje, svoje zadovoljstvo sobom, svoj identitet.

Velik broj istraživanja je pokazao da osobe s većim stupnjem internalizacije i svjesnosti o društvenim standardima, pokazuju veće nezadovoljstvo tijelom (Heinberg, Thompson, 1995.; McCarty, 1990.; Stice, 2001.). Korelacija tih dviju komponenti sa samopoštovanjem i zadovoljstvom tjelesnim izgledom je negativna, pa možemo zaključiti da osobe koje su svjesnije sociokulturalnih stavova o izgledu imaju niže samopoštovanje i nezadovoljnije su svojim tjelesnim izgledom.

Regresijskom analizom smo dobili da opće zadovoljstvo, zadovoljstvo tjelesnim izgledom i svjesnost objašnjavaju 48% varijance samopoštovanja. Što je veće opće zadovoljstvo i zadovoljstvom tjelesnim izgledom, to je više i samopoštovanje. Samopoštovanje je niže, što je viša svjesnost o sociokulturalnim stavovima. Ovi nalazi su u skladu s istraživanjima koja također govore o snažnoj povezanosti samopoštovanja sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom (Pokrajac-Bulian i Živčić-Bečirević, 2005.). Istraživanja su pokazala da osobe s većim stupnjem internalizacije i svjesnosti o društvenim standardima, pokazuju veće nezadovoljstvo tijelom. Izraženija svjesnost o sebi dovodi do kritičnijeg samovrednovanja, što dovodi do nižeg samopoštovanja, a to je najvidljivije u razdoblju rane adolescencije, kada mladi pokazuju povećanu svjesnost o sebi, a samim time imaju niže samopoštovanje (Abramovitz, Peterson i Schuleberg, 1981., Simmons i sur., 1979., prema Vasta, Haith, Miller 1998.).

Kako bismo ispitali postoje li spolne razlike u prediktorima samopoštovanja, proveli smo regresijske analize u uzorcima djevojčica i dječaka. Dobili smo da nema spolnih razlika, te da su zadovoljstvo tjelesnim izgledom, svjesnost o sociokulturalnim stavovima i opće zadovoljstvo značajni prediktori samopoštovanja kod oba spola. Ovi rezultati su u skladu s mnogim istraživanjima, koja su pokazala da je tjelesni izgled važan za oba spola. Naime, Franzoi i Shields (1984.) otkrili su da samopoštovanje djevojaka ima tri primarne komponente: tjelesnu atraktivnost, tjelesnu težinu i miškulaturu; dok samopoštovanje mladića čine fizička atraktivnost, tjelesna snaga i fizičke mogućnosti (zdravlje).

Ograničenja i nedostaci provedenog istraživanja

Postoji nekoliko nedostataka i ograničenja ovog istraživanja. Uzorak je bio prigodan, te je samim time smanjena mogućnost generalizacije podataka.

Istraživanje se provodilo skupno, u razredima, te postoji mogućnost da sudionici nisu odgovarali u potpunosti iskreno. Jedan od problema je bila i upotreba ispitanicima nedovoljno poznatih riječi u upitnicima, pr. riječ deprimirati. Mnogi su postavljali pitanje što to znači, te je kasnije ispitivač već u uputi napomenuo što neke riječi znače. Postoji vjerojatnost da su se učenici osjećali nelagodno i nedovoljno slobodno postaviti neka pitanja pred svojim vršnjacima, a to je jedan od nedostataka skupnog istraživanja

Problem s kojim se ispitivač susreo, bio je i neadekvatnost upitnika sociokulturalnih stavova za današnju generaciju. Naime, mnogo djece je pitalo o kakvim se video spotovima radi jer se danas na hrvatskoj televiziji spotovi ne prikazuju toliko često kao prije, a što se tiče muških sudionika u spotovima, osobito sadašnjim hrvatskim spotovima, oni nemaju društveno idealizirana tijela, tj. nisu mišićavi, idealno građeni.

Očekivano, djevojčicama je bilo zanimljivije rješavati upitnike, nego dječacima.

Što se tiče primijenjenih upitnika, njihova interpretacija također ima neka ograničenja. Naime, neki autori navode da je Coopersmithov upitnik faktorski složen instrument, što onemogućava jasnu interpretaciju rezultata koji se njime dobivaju, a sam Coopersmith navodi da se ukupan rezultat tretira kao globalna mjera samopoštovanja. Analiza odnosa samopoštovanja s percepcijom različitih aspekata kompetentnosti i tjelesnog izgleda, pokazala je da je samopoštovanje kod dječaka i djevojčica zasićeno ponešto različitim faktorima. Kod dječaka je najvažniji faktor percepcija kognitivne kompetentnosti, a kod djevojčica percepcija socijalne kompetentnosti. To se može objasniti socijalizacijskim faktorima, posebice učenjem spolnih uloga.

Provedeno istraživanje je korelacijskog tipa, pa ne možemo zaključivati o uzročno-posljedičnim vezama među varijablama, već samo o njihovoj povezanosti.

ZAKLJUČAK

Provedbom složene analize varijance, dobili smo da ne postoje statistički značajne spolne i dobne razlike u samopoštovanju, zadovoljstvu tjelesnim izgledom, sociokulturalnim stavovima i općem zadovoljstvu. Time nismo potvrdili naše hipoteze.

Izračunavši korelacije među varijablama, utvrdili smo negativnu povezanost svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom, općim zadovoljstvom i samopoštovanjem, te smo potvrdili našu hipotezu da će osobe sa nižom internalizacijom i svjesnosti o sociokulturalnim stavovima imati više samopoštovanje, više zadovoljstvo tjelesnim izgledom i više opće zadovoljstvo.

Kako bismo ispitali koje varijable doprinose objašnjenju varijance samopoštovanja kod učenika i učenica, proveli smo regresijsku analizu. Njome smo ustanovili da opće zadovoljstvo, zadovoljstvo tjelesnim izgledom i svjesnost sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu objašnjavaju varijancu samopoštovanja kod oba spola, odnosno da nema spolnih razlika u prediktorima samopoštovanja. Time nismo potvrdili našu hipotezu.

LITERATURA

Ambrosi-Randić, N. (1994.). Provjera konstrukta „predodžba o vlastitom tijelu“ kod muškaraca od 19 godina. Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Ambrosi-Randić, N. (2001.). Biološki, psihološki i socijalni faktori u razvoju poremećaja hranjenja. Doktorska disertacija. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Aronson, E., Wilson T.D. i Akert R.M. (2005). Socijalna psihologija. Zagreb: Mate

Bezinović, P. (1988.). Samopercepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija vrednovanja vlastitog ja. Doktorska disertacija. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Champion, H. & Furnham, A. (1999.). The Effect of the Media on Body Satisfaction in Adolescent Girls. *European Eating Disorder Review* 7 (3), 213-228.

Dion, K., Berscheid, E., Walster, E. (1972.). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 385-290.

Fallon, A. E., Rozin, P. (1985.). Sex differences in perceptions of desirable body size. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 102-105.

Forbes, G. B., Adams- Curtis, L. E., Rade, B., Jaberg, P. (2001.). Body Dissatisfaction in Women and Men: The Role of Gender-Typing and Self-Esteem. *Sex Roles*, 44, 461-484.

Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D., Thompson, M. (1980.). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports*, 47, 483-291.

Getz, I. (2003). Percepcija samopoštovanja i socijalne podrške kod učenika petog i osmog razreda osnovne škole. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.

Harrison, K.(2001.). Ourselves, our bodies: Thin-ideal media, self-discrepancies, and eating disorder symptomatology in adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 289-323.

Heinberg, L. J., Thompson, J. K., (1995.). Body image and televised images of thinness and attractiveness: a controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 325-338.

Heinberg, L. J., Thompson, J. K., Stormer, S. (1995.). Development and Validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17, 81-89.

Ilišin, V., Marinović Bobinac, A., Radin, F. (2001). *Djeca i mediji*. Zagreb: Alineja.

Kostanjčar, D. (2002.). Odnos svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, maskulinosti, femininosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Lacković-Grgin, K. (2005.). *Psihologija adolescencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Lacković-Grgin, K. (1994.). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Lakoff, R. T., Scherr, R. L. (1984.). *The politics of beauty*. Boston: Routledge & Kegan Paul.

Matić, V. (2008.). Sociokulturalni faktori i nezadovoljstvo vlastitim tijelom kod adolescentica. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

McKinley, N. M.(1998.). Gender Differences in Undergraduates Body Esteem: The mediating Effect of Objectified Body Consciousness and actual ideal weight Discrepancy. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(1-2),535-555

Mintz, L. B., Betz, N. E. (1986.). Sex differences in the Nature, Realism and Correlates of Body Image. *Seks Roles*, 15, 185-195

O'Dea, J. A., Abraham, S. (1999.). Association between self-concept and body weight, gender and pubertal development among male and female adolescents. *Adolescence*, 34,69-79.

Paquette, M-C., Raine, K. (2004.). Sociocultural context of women's body image. *Social Science and Medicine*, 59 (5), 1047-1058.

Pokrajac-Bulian, A., Živčić-Bećirević, I. (2005.). Locus of control and self-esteem as correlates of body dissatisfaction in Croatian university students. *European Eating Disorder Review*, 13, 54-60.

Thornton, B., Ryckman, R.M. (1991.). Relationship between attractiveness, physical effectiveness and self-esteem: A cross-sectional analysis among adolescents, *Journal of Adolescence*, 14, 85-98

Tiggeman, M., Pickering, A.S. (1996.).Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 20, 199-203.

Twamley, E. W., Davis, M.C. (1999.). The sociocultural model of eating disturbance in young women: the effects of personal attributes and family environment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 467-489.

Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S.A. (1997.). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.